

ЕШЬ
РАСТИ
ЖИВИ НА ЗДОРОВЬЕ!



Советы для
начинающих мам

Дорогая мама!

Поздравляем Вас с рождением Вашего малыша и с выбором программы WIC! Здоровые семьи выбирают программу WIC, и такой выбор — это повод для гордости! Программа WIC предлагает Вам как начинающей маме:

- ✓ Рекомендации по получению медицинского обслуживания и других услуг.
- ✓ Информацию о выборе правильного питания для Вас.
- ✓ Информацию о кормлении Вашего ребенка.
- ✓ Помощь при грудном кормлении.
- ✓ Способы как уберечь Вашего ребенка.
- ✓ Чеки для покупки продуктов здорового питания для Вас и Вашего ребенка.

Советы в этой брошюре помогут сохранить здоровье Вам и Вашему малышу. Эти советы не заменяют рекомендаций врача.

Когда Вы будете забирать свои чеки программы WIC, Вы можете получить дополнительную информацию о здоровом питании и кормлении ребенка. Программа WIC предлагает Вам и другим мамам принять участие в группах питания, чтобы Вы могли получать новую информацию, обмениваться мнениями и задавать вопросы. Мы надеемся, что Вы получаете удовольствие от участия в программе WIC.

С уважением,
Персонал программы WIC

Следующие действия: _____

Получение медицинского обслуживания

Ознакомьтесь со способами, как сохранить здоровье.

- Пройдите послеродовой осмотр.
- Спросите, нужно ли Вам пройти повторный осмотр.
- Своевременно делайте все прививки. Расспросите о заболеваниях корью, полиомиелитом, столбняком и гриппом.
- Если Вам необходима помощь, пожалуйста, обращайтесь в следующие организации:
 - ParentHelp123: позвоните в службу помощи родителям по номеру телефона: 1-800-322-2588 или посетите веб-сайт по адресу: parenthelp123.org. Персонал этой организации поможет найти дешевые медицинские и стоматологические клиники, клиники программы WIC, благотворительные продовольственные фонды и другие полезные службы.
 - Washington Helpline 2-1-1: позвоните на линию помощи штата Вашингтон по номеру телефона: 211 или посетите веб-сайт по адресу: win211.org



Для сохранения хорошего здоровья выбирайте здоровое питание.

Каждый день употребляйте пищу продукты питания из всех 5 групп.

ЗЕРНОВЫЕ

При кормлении грудью
6 унций (6 порций)

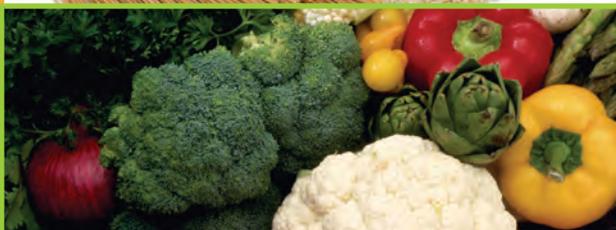
Если Вы не кормите грудью
5 унций (5 порций)



ОВОЩИ

При кормлении грудью
2½ чашки (5 порций)

Если Вы не кормите грудью
2 чашки (4 порции)



ФРУКТЫ

При кормлении грудью
2 чашки (4 порции)

Если Вы не кормите грудью
1½ чашки (3 порции)



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

При кормлении грудью, и
если Вы не кормите грудью
3 чашки (3 порции)



БЕЛКИ

При кормлении грудью
5½ унций (5½ порций)

Если Вы не кормите грудью
5 унций (5 порций)



питайтесь регулярно и включайте в меню разнообразные зерновые, овощи, фрукты, молочные продукты и источники белков.

<p>1 унция (28 г) — это 1 порция</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 ломтик хлеба или тортilyа • ½ бублика или булочка для гамбургера • ½ чашки отварного риса, лапши или каши • 1 чашка хлопьев 	<p>Совет</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ешьте цельнозерновые продукты, такие как: <ul style="list-style-type: none"> - Овсянка - Хлеб или булочки из цельнозерновой муки - Бурый (коричневый) рис - Тортильи (из цельнозерновой или кукурузной муки)
<p>1/2 чашки — это 1 порция</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки сырых или приготовленных овощей • 1 чашка латука или других салатных листьев • ½ чашки овощного или томатного сока 	<p>Советы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ешьте разнообразные овощи разных цветов: темнозеленые, оранжевые, красные, желтые, пурпурные и белые • Добавляйте овощи в яичницу, рис, лапшу, салаты и запеканки
<p>1/2 чашки — это 1 порция</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ чашки мелко нарезанных или приготовленных фруктов • 1 фрукт — это яблоко, апельсин, персик и т. д. • ½ чашки 100% фруктового сока 	<p>Советы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ешьте разнообразные фрукты разных цветов: красные, желтые, оранжевые, синие, зеленые и белые • Добавляйте нарезанные дольками или кусочками фрукты в хлопья, блины, пудинг или йогурт
<p>1 чашка — это 1 порция</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 чашка молока • 1 чашка йогурта • 1 или 2 ломтика сыра 	<p>Советы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выбирайте молоко 1% жирности или обезжиренное • Если Вы не можете пить молоко, обратитесь к персоналу программы WIC за советом
<p>1 унция (28 г) — это 1 порция</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 унция говяжьего или свиного мяса, мяса курицы, индейки или рыбы • ¼ чашки консервированного тунца в собственном соку • 1 яйцо • ¼ чашки приготовленных бобовых или тофу • 1 чайная ложка арахисового масла 	<p>Советы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Порция 3 унции — это размер колоды карт • Выбирайте нежирные сорта мяса: запекайте мясо, жарьте его в духовке или на гриле • Ешьте больше бобовых наподобие тех, которые Вы получаете по программе WIC; обратитесь к персоналу программы WIC для получения рецептов приготовления блюд

Пример меню

Перекусывайте и питайтесь регулярно, чтобы быть более энергичной и ясно мыслить.

Завтрак

Яйцо вкрутую

Тост хлеба с отрубями или
тортилья из цельнозерновой муки

100% сок

Утренний перекус

Ломтики персика

Молоко 1% жирности или
обезжиренное

Обед

Сэндвич с мясом индейки,
латуком и помидором на ломтике
цельнозернового хлеба

Цельная морковь

Яблоко

Молоко 1% жирности или
обезжиренное

Перекус во второй половине дня

Томатный сок

Крекеры из цельнозерновой муки

Ужин

Спагетти с мясным соусом

Зеленая фасоль

Смешанный зеленый салат

Виноград

Молоко 1% жирности или
обезжиренное



Идеи для завтрака

Обязательно находите время для завтрака. Завтрак помогает в течение всего дня. Ниже приводится простой план. Для здорового завтрака постарайтесь выбирать еду из каждого столбца.

Хлеб, хлопья или другие зерновые

+

Фрукты или овощи

+

Молочные продукты или белки, или же и то, и другое

ПРИМЕРЫ:

Овсянка	+	Яблочный соус	+	Молоко 1% жирности или обезжиренное
Вафля из цельнозерновой муки	+	Нарезанные ягоды клубники	+	Йогурт низкой жирности
Тортилья из цельнозерновой муки	+	Помидоры	+	Фасоль и сыр пониженной жирности, предоставляемые по программе WIC
Бурый (коричневый) рис	+	Овощи	+	Яйцо
Сухие хлопья, предоставляемые по программе WIC	+	Изюм	+	Арахис
Пицца, которая включает	+	Овощи	+	Сыр пониженной жирности

Наилучший завтрак из запеченных хлопьев

4–6 порций

Разогрейте духовку до 350 градусов

- 2 чашки овсяных хлопьев для обычного приготовления
- 1 яблоко, очищенное и натертое на крупной терке
- ½ чашки нарубленных грецких орехов
- ¾ чашки изюма или других сухофруктов, например, абрикосов или вишни (нарезанных кубиками)
- 2 чашки 1% или обезжиренного молока
- ½ чашки коричневого сахара
- 2 ст. ложки расплавленного сливочного масла
- ½ чайной ложки соли
- 1 чайная ложка корицы

Перемешайте все ингредиенты и выложите массу на противень размером 8 х 8 дюймов. Выпекайте в духовке при 350 градусах до тех пор, пока не впитается вся жидкость — примерно 35–40 минут. Приготовленное по этому рецепту блюдо можно поставить в холодильник, а на следующий день разогреть.

Блюдо из запеченных хлопьев подавайте горячим с молоком.

Продумывайте выбор блюд в ресторанах быстрого обслуживания.

Когда Вы выбираете блюда здорового питания в ресторанах быстрого обслуживания, Вы добавляете более питательную еду к Вашему дневному рациону при меньшем потреблении калорий. Попробуйте следующие блюда:

- Курицу-гриль или куриные палочки, приготовленные на гриле
- Сэндвич с мясом индейки или ростбиф
- Гамбургер обычного размера без майонеза или сыра
- Вегетарианский гамбургер с поджаренными на гриле луком и грибами
- Салат в качестве основного блюда или в качестве гарнира (с отдельно поданной приправой)
- Пиццу с зеленым сладким перцем, помидорами и грибами
- Запеченную картофелину с овощами и сыром
- Лепешку (буррито) с начинкой из фасоли
- Зажаренное яйцо на «английском» маффине
- Фрукты
- Воду, 1% или обезжиренное молоко, или же 100% сок



Советы: Как быстро приготовить еду дома!

Мама утверждают, что даже в очень занятые дни при небольших усилиях в планировании можно готовить еду дома, которая полезна, менее калорийна и дешевле по сравнению с едой из ресторанов быстрого обслуживания. Ниже приводятся советы других мам:

- «Для быстрого приготовления блюд я выбираю в магазине продукты, которые легко готовить, например, консервированную фасоль для быстрого приготовления чили, овощи и салаты в пакетах и даже замороженную пиццу со свежими овощами».
- «Я готовлю в выходные дни. Остатки я кладу в холодильник или морозильник. Иногда я приготавливаю говяжий фарш или фарш из мяса индейки, делю на порции и замораживаю. Мы используем эти порции для тако или спагетти для ужина!»

Будьте здоровой

Фолиевая кислота

Что, если бы Вы могли есть каждый день что-то недорогое, безопасное, низкокалорийное, которое заботится о вашем здоровье? Что, если этот продукт также оберегает Ваших будущих детей от врожденных дефектов? Хотелось бы Вам употреблять такой продукт?

Такая защита обеспечивается фолиевой кислотой — витамином В. Фолиевая кислота необходима каждой клетке Вашего организма. В исследовании было показано, что фолиевая кислота может также предохранять Вас от инфаркта, инсульта или рака.

Фолиевая кислота помогает предохранить спинной и головной мозг ребенка в утробе матери от развития врожденных дефектов. Однако такая защита должна начинаться до того, как Вы забеременеете. Женщины часто беременеют и без предварительного планирования. Получайте 400 микрограмм фолиевой кислоты каждый день:

Рекомендуется
получать как
минимум 400
мкг фолиевой
кислоты
каждый день.

- Принимая поливитамины
- Съедая одну порцию хлопьев, предоставляемых по программе WIC
- Употребляя в пищу витаминизированные или обогащенные зерновые продукты
- Употребляя в пищу продукты здорового питания, такие как:
 - зеленые овощи, например, шпинат или капуста
 - приготовленная сухая фасоль, фрукты и цельнозерновые продукты



- «Перед тем, как отправиться в магазин, мне нравится сесть и распланировать меню как минимум на одну неделю. Когда я составляю план, я стараюсь включать любимые блюда каждого в семье».
- «Когда нам нужно поужинать на скорую руку, я напоминаю себе, что сэндвич с арахисовым маслом и конфитюром, а также стакан молока — это то, что нам всем нравится, и намного лучше, чем покупка еды из окна ресторана быстрого обслуживания, не выходя из машины».



Двигайтесь настолько часто, насколько это ВОЗМОЖНО

При физической активности даже по 10 минут три раза в день:

- У Вас будет больше энергии
- Снизится стресс и снимется нервное напряжение
- Вы избавитесь от лишнего веса после беременности
- Ваши мышцы приобретут хороший тонус
- Вы будете чувствовать себя великолепно

Начинайте заниматься понемногу. Вашему организму необходимо восстановиться. Расспросите своего врача, что Вам можно делать и когда.

Ходьба — это отличный способ приобрести тонус и оставаться в хорошей форме. Посадите Вашего ребенка в коляску или в рюкзак на груди — и ходите. Ходите в торговых центрах, школе или местном общественном центре. Приглашайте друзей или членов семьи составить Вам компанию.

Начните с ходьбы по 5 или 10 минут. После одной недели начинайте прогулки немного дальше или дольше. Поставьте себе цель, которая отвечает Вашим задачам.

Ниже приводятся простые способы физической активности:

- Ходите на месте, когда Вы смотрите телевизор или разговариваете по телефону.
- Танцуйте под музыку.
- Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице, а не пользуйтесь эскалатором или лифтом.
- Паркуйте машину как можно дальше, если возможно.

Совет: Изменяйте что-то одно за один раз

Переходите на здоровый образ жизни, изменяя по одной привычке за один раз До того, как перейти к следующему изменению, привыкните к предыдущему.

- **Какие продукты Вы можете потреблять в меньшем количестве?**
Например: Уменьшите потребление газированных напитков до одной порции в день.
- **Потребление каких продуктов Вы можете заменить на другие?**
Например: Используйте обезжиренные приправы для салатов.
- **Что Вы можете делать, чтобы больше двигаться?**
Например: Пользуйтесь лестницей, а не лифтом.

Небольшие изменения и варианты разумного выбора приносят пользу Вашему здоровью!

Обычный вопрос, который задают начинающие мамы: «Как я могу чувствовать себя хорошо и сбросить вес после рождения ребенка?» Если Вы — мама и задаете такой вопрос, для Вас есть хорошие новости! В исследованиях было показано, что небольшие изменения могут оказать огромное влияние на то, чтобы хорошо себя чувствовать, быть более энергичной, а также сбросить вес. Ниже приводятся полезные советы, которыми поделились мамы:

- Ничего не ешьте непосредственно из пакета — разложите по порциям еду, такую как крекеры, орехи, «походная смесь», сухие крендельки, кубики сыра и т. д.... в отдельные контейнеры или пакетики с застежкой. А еще лучше — наполните контейнер овощами для быстрых и здоровых перекусов без получения всех ненужных калорий.
- Оставляйте некоторые блюда в кухне во время приема пищи — подавайте на стол низкокалорийные овощи и салаты семейного стиля, а также подавайте в кухне основное блюдо.
- Прекратите есть, когда Вы чувствуете, что сыты — напоминайте себе, что это нормально перестать есть до того, как опустеет Ваша тарелка, или же до того, как все закончат есть.
- Обращайте внимание на размер своих порций — пользуйтесь небольшими тарелками и кладите меньше еды на свою тарелку. В исследованиях показано, что мы едим больше, когда есть больше еды.
- Уменьшите потребление некоторых продуктов — уменьшите потребление калорий, снизив потребление продуктов с высоким содержанием жиров и сахара. Примите решение лишь изредка употреблять сладкие напитки, печенье, торты, конфеты и мороженое. Ограничьте потребление мяса на ребрышках, бекона и хот-догов.
- Готовьте дома — попробуйте приготовление блюд здорового питания, которые содержат меньшее количество жиров, сахара и соли.
- Пейте воду — держите воду рядом с собой в течение всего дня. Питье воды помогает ощущению сытости, так что Вы будете меньше есть.





Здоровое питание — это только одна составляющая того, чтобы отлично себя чувствовать и ощущать энергию, и к этому нужно добавить физическую активность. Физическая активность помогает начинающим мамам облегчить стресс, а уход за новорожденным может быть трудным! Расспросите своего врача, когда можно заниматься физическими упражнениями, а затем начинайте заниматься постепенно, наращивая активность. См. раздел «Двигайтесь» на стр. 11. Для составления индивидуального ежедневного плана питания посетите веб-сайт: **ChooseMyPlate.gov**.

Как понимать, что нужно Вашему ребенку

Голод

Когда ребенок голоден, он может:

- Держать ручки около рта
- Двигать руками и ногами
- Издавать всасывающие звуки
- Морщить губы
- Искать сосок (соску)

Сытость

Когда ребенок сыт, он может:

- Сосать медленнее, или же прекратить сосать
- Расслабить кисти и руки
- Отвернуться от соска
- Отталкиваться
- Заснуть





Что говорит Ваш малыш

Мне нужно что-то другое

По мере того, как Вы лучше узнаете Вашего малыша, Вы начнете понимать, что ребенок пытается Вам сказать. Потребуется время для возникновения понимания между вами и вашим малышом во время вашего общения. Когда малышу нужен перерыв в игре и обучении, или же необходимо время для отдыха, он может:

- Смотреть в сторону, отворачиваться, или выгибать спинку
- Хмуриться или смотреть невидящим взглядом
- Напрячь кисти, руки или ноги
- Зевать или заснуть

Я хочу быть рядом

По мере того, как новорожденный ребенок становится старше, Вы сможете лучше отличать, когда малыш готов к взаимодействию, обучению или игре. Когда Ваш ребенок просит Вас помочь ему лучше познакомиться с Вами и окружающим его новым миром, он может:

- Расслабить лицо и тело
- Следовать взглядом за Вашим голосом и лицом
- Тянуться к Вам
- Пристально смотреть Вам в лицо
- Поднимать голову

Кормление — это особое время для общения

Обращайте внимание на сигналы Вашего ребенка и кормите, когда малыш не спит и спокоен, а также до того, как ребенок начнет плакать. Ваш малыш учится доверять Вам в том, что Вы накормите его, когда он голоден. Не беспокойтесь о том, что Вы разбалуете малыша. Вы не можете избаловать крошечного ребенка.



Ваш ребенок доверяет Вам в том, что Вы обеспечите его безопасность и счастье.

Для мам, кормящих грудью:

Обращайтесь к сотрудникам программы WIC с вопросами:

- О грудном кормлении сразу же, как только у Вас появляются вопросы
- О выборе методов контрацепции, которые соответствуют Вашим целям грудного кормления
- О выходе на работу и грудном вскармливании
- О Ваших законных правах, относящихся к грудному кормлению
- О назначении наставника
- Для получения дополнительной информации о грудном кормлении посетите веб-сайт:
womenshealth.gov/breastfeeding

малышом!

Вы можете гордиться тем, что предоставляете ребенку возможность выбирать тот способ кормления, который он хочет. Продолжайте кормление так, как этого хочет ребенок. Давайте ребенку возможность сообщить Вам о том, что он сыт. Вы несете ответственность за **тип** кормления — грудным молоком или детской смесью, а Ваш ребенок ответственен за все остальное — **когда, сколько и как быстро**.

Для мам, кормящих детской смесью:

Выбор в пользу кормления Вашего ребенка детской смесью может быть для Вас как легким, так и нелегким решением. В любом случае Ваш новорожденный малыш нуждается в Вашей помощи, чтобы хорошо есть.

- Когда Вы готовите по рецепту, правильное смешивание ингредиентов является важным. Также внимательно нужно готовить детскую смесь! Вашему малышу необходимо, чтобы Вы следовали инструкциям по смешиванию, указанных на банке со смесью.
- Если о Вашем ребенке заботятся другие лица, убедитесь, что они знают, как правильно смешать и подготовить детскую смесь.
- Выбрасывайте детскую смесь, оставшуюся в бутылочке после кормления. В слюне ребенка содержатся бактерии, которые попадают в детскую смесь, и если оставшаяся детская смесь используется для кормления позже, это может привести к заболеванию ребенка. Если Вы подготавливаете бутылочки заранее, держите их в холодильнике до тех пор, пока Вы не готовы кормить ребенка. Готовьте заранее лишь суточный запас детской смеси.
- Детская смесь, подогретая в микроволновой печи, может причинить вред Вашему ребенку, поскольку смесь может быть горячее, чем Вы думаете. Подогревайте бутылочку в горячей воде.
- Вашему ребенку необходима только детская смесь в бутылочке, и никогда — подслащенные напитки.
- Это нормально, когда иногда Ваш ребенок ест больше, обычно во время скачков в развитии.

★ Держи меня, когда кормишь из бутылочки. Мне нравится смотреть на твое лицо. Подпорка для бутылочки может привести к тому, что я поперхнусь, и даже могу получить инфекцию уха.



Признаки послеродовой депрессии

Любые из нижеперечисленных ощущений, которые продолжают в течение более двух недель, являются признаками депрессии:

- Ощущение глубокой грусти
- Постоянный плач
- Отсутствие аппетита или непомерный аппетит
- Бессонница или постоянная сонливость
- Отсутствие желания заботиться о себе
- Отсутствие радости жизни
- Отсутствие заботы о ребенке
- Ощущение возможности причинения вреда себе или своему ребенку
- Боязнь оставаться наедине со своим ребенком
- Слишком сильное беспокойство о ребенке

Послеродовая депрессия



Если Вы считаете, что у Вас послеродовая депрессия (ПРД), обратитесь за помощью по телефону: **1-800-944-4773** или посетите веб-сайт Международной поддержки при послеродовой депрессии по адресу: postpartum.net/Get-Help.aspx.

Если у Вас появляются мысли о причинении вреда себе или своему ребенку, немедленно обратитесь за помощью по телефону: **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**.

Если Ваши проблемы кажутся слишком серьезными, позвоните на Кризисную линию по телефону: **1-866-4-CRISIS (1-866-427-4747)**.



Берегите себя и своего ребенка.

Избегайте любого курения. Для Вашего ребенка нет никакого безопасного уровня воздействия. Все виды курения являются вредными. Для здоровья Вашего ребенка и Вашего собственного здоровья не курите табак, электронные сигареты, марихуану и наркотики.

В собственном доме установите правило «НЕ КУРИТЬ». Не разрешайте другим курить вблизи от Вашего ребенка.

Табак

- Сигареты и другие виды табачных изделий опасны для здоровья любого человека. Никотин из табака передается через грудное молоко.
- Пассивное курение и курение во время грудного вскармливания ребенка подвергают Вашего ребенка воздействию никотина и других вредных химических веществ.

Не курите
дома или в
машине.

Электронные сигареты

- В большинстве электронных сигарет содержится никотин и другие вредные химические вещества.
- Не курите электронные сигареты и не разрешайте другим курить электронные сигареты вблизи от Вашего ребенка.

Марихуана (в медицинских и рекреационных целях)

- Любой вид курения представляет риск для здоровья.
- Активный ингредиент марихуаны (тетрагидроканнабиол, ТГК) проникает в грудное молоко. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт по адресу: learnaboutmarijuanawa.org

Не употребляйте спиртные напитки и рекреационные наркотики («уличные препараты»).

Если Вам необходима помощь, поговорите со своим врачом или позвоните по телефону 211 на линию помощи штата Вашингтон — Washington HelpLine, или посетите веб-сайт по адресу: win211.org

Никогда не оставляйте своего ребенка с людьми, распивающими спиртные напитки или употребляющими наркотики.

Для получения дополнительной информации:

Если Вы курите, обратитесь за помощью, чтобы прекратить курение. Поговорите со своим врачом или позвоните в службу помощи штата Вашингтон по прекращению курения — Washington State Quitline по номеру телефона: **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** или посетите веб-сайт по адресу: SmokeFreeWashington.com

Стараетесь избавиться от наркотической зависимости? Обратитесь в организацию по освобождению от наркотической зависимости ради моего ребенка — Substance Free for My Baby по адресу: here.doh.wa.gov/materials/substance-free-for-my-baby

Завершающее замечание для мам

Среди всех забот в течение дня, как найти время для себя? Чтобы заботиться о других, Вы должны заботиться о себе. Ниже приводятся несколько советов, как найти время для себя в течение дня.

Получайте удовольствие от своего малыша, а также заботьтесь и о себе.

- Обращайтесь за помощью к семье и друзьям. Позвольте им помогать Вам с покупками, готовкой и уборкой.
- Вздремните, когда спит Ваш малыш. Если Вы не можете заснуть, просто прилягте и отдохните.
- Поддерживайте контакты и беседуйте с друзьями.

Совет: Попробуйте этот способ снятия стресса

1. Сядьте на стул.
2. Положите кисти рук на живот.
3. Вдохните через нос. Вдыхайте медленно, считая до четырех. Задержите дыхание на одну секунду.
4. Выдохните через рот. Выдыхайте медленно, считая до четырех.

Повторите 5–10 раз.

Помните, что Вы — не одна. Вокруг множество таких же как и вы мам, у которых такие же трудности и потребности. Вам будет ощущать радость от связи, которая растет между Вами и Вашим малышом, и Вы будете все больше узнавать друг о друге. Наслаждайтесь временем проведенным вместе!



Эта организация предоставляет равные возможности всем участникам.

Программа по питанию WIC штата Вашингтон является недискриминационной.

Для лиц с ограниченными возможностями этот документ предоставляется в других форматах по запросу. Для запроса документа в ином формате позвоните по номеру 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).